GUÍA PARA PRESENTAR EL VIDEO:

PROTÉGETE DEL SOL



Un Proyecto de PATH y Telamon
financiado por
CDC/NIOSH

El video *Protégete de Sol* fue producido por EVS, (Educational Video in Spanish), Inc. para el Programa de Tecnología Apropriada en Salud (PATH) y Telamon Corporation.

El video fue parte del proyecto "Estrategias de comunicación del cáncer para trabajadores rurales de la zona central atlántica de los Estados Unidos," una colaboración PATH/Telamon financiada por medio del acuerdo de cooperación número U03/CCU010092-03 de los Centers for Disease Control and Prevention (CDC), National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH).

Queremos agradecer especialmente a:

Dra. Michelle Rivera; Mary Kay Cosmetics y Montemayor and Associates; The Skin Cancer Foundation; Dr. Elmer Huerta; los propietarios de Virginia Farms (Farmex, Inc.) en Onancock, Virginia y Woolard Farms en North Carolina; los Navegadores trabajando con Telamon Corporation en Delaware, Maryland, Carolina del Norte, Virginia y Virginia del Oeste; y los trabajadores rurales, líderes de cuadrilla y granjeros en aquellos estados que asistieron con la producción de este video.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

Esta **guía está dirigida** a personal de extensión encargado de dar apoyo a programas dirigidos a los trabajadores de campo en los Estados Unidos.

Esta **guía sirve para** preparar y llevar a cabo una sesión participativa sobre la prevención del cáncer de la piel con trabajadores de campo, quienes corren mayor riesgo de sufrir de este cáncer. Para generar la discusión se utiliza el video **"Protégete del Sol"**, que ha sido diseñado para dar a conocer los riesgos, corregir conceptos erróneos y demostrar comportamientos preventivos.

El contenido del video está basado en factores sobre el cáncer de la piel y sobre entrevistas y grupos focales realizados con trabajadores de campo y proveedores de salud. El guión fue sometido a prueba en varios estados con trabajadores de campo y proveedores de salud.

El video "Protégete del Sol" es un video informativo que plantea el problema del cáncer de la piel en los trabajadores de campo y brinda ideas sobre cómo prevenirlo, aplicando medidas sencillas en su vida diaria. Dado que se busca un cambio de comportamiento, es necesario no sólo informar, sino integrar estos conceptos en su escala de valores. Esto se trata de alcanzar a través de la discusión y personalización de ideas.

PASOS PARA LA PRESENTACIÓN DEL VIDEO

I. ANTES DE INVITAR A LOS PARTICIPANTES

Lugar — Asegure un salón con electricidad, un televisor y un proyector de videos (VCR) que funcionen. Asegúrese de que haya suficientes sillas para sus invitados, así como tomacorrientes o cables de extensión.

Tiempo — El video dura 16 minutos y probablemente necesite una hora para mantener una discusión.

II. ANTES DE LLEVAR A CABO LA REUNIÓN

- Vea el video varias veces;
- Lea la guía para conocer bien el contenido y los mensajes claves;
- Prepare pliegos de papel periódico, marcadores, cinta adhesiva y tenga los mensajes claves escritos en un pliego. Si es posible, traiga un pequeño refrigerio para los participantes;
- Asegúrese de tener suficientes hojas informativas para entregar a los participantes para que se las lleven a su casa.

III. MENSAJES CLAVES

1. Exponerse al sol constante y frecuentemente, a lo largo del tiempo, aún en días nublados, puede resultar en cáncer de la piel; la mayor parte del daño ocurre en la niñez.
2. TODOS, incluyendo los latinos, pueden contraer cáncer de la piel.
3. PUEDEN PROTEGERSE. Para prevenir el cáncer de la piel, uno debe:
   - cubrirse los brazos, las piernas, la cara, las orejas y el cuello, cuando se está al aire libre, bajo el sol, aunque sea un día nublado;
   - examinarse el cuerpo entero de vez en cuando. Se busca ver si hay manchas, ronchas, costras, pústulas, o cualquier alteración o lesión en la piel;
   - pedir a un médico que le examine la piel, por lo menos una vez al año.
4. Es muy importante proteger a sus niños del sol.
5. Las siguientes señales pueden indicar peligro de cáncer en la piel:
   - lunares que cambian de tamaño o de color
   - nuevas manchas, o ronchas que no se curan o que sangran
6. El melanoma puede ser fatal, pero descubierto a tiempo y dándole tratamiento puede curarse. Otros tipos de cáncer de la piel son fácilmente tratados y curados.

IV. DURANTE LA PRESENTACIÓN Y GUÍA PARA LA DISCUSIÓN

1. Preséntese al grupo y pida a los participantes que también lo hagan. Diga al grupo cuál es el tema de la reunión y cuanto tiempo va a durar la reunión.

2. Proyecte el video y coloque el volumen a nivel audible para todos.

3. Discuta las siguientes preguntas con todo el grupo al terminar el video. Algunas posibles respuestas se presentan después de la pregunta, pero permita que los mismos participantes contesten:

   ¿Quiénes pueden contraer cáncer de la piel?
   Todos, sin importar raza, sexo, lugar de procedencia o nivel económico.

   ¿Qué le provocó el cáncer de la piel a Raúl?
   La constante y larga exposición al sol.

   ¿Es siempre fatal el cáncer de la piel? ¿Qué les pasó a Raúl y a Don Trinidad?
   Cuando se detecta temprano y se le da tratamiento, no lo es.

   ¿Cómo se puede prevenir el cáncer de la piel?
   Cubriéndose bien siempre que está afuera, incluyendo en días nublados.

¿Qué hizo Carlos para saber si tenía cáncer? ¿Qué señales buscó?
Se hizo un examen de piel; buscó lunares que cambiaron de tamaño o color y ronchas que no se habían curado o que sangraron constantemente. Consultó con el doctor.

¿Corre usted riesgo de contraer cáncer de la piel? ¿Por qué?
Sí, porque trabajo bajo el sol; o porque no me cubro bien cuando trabajo bajo el sol.

4. Coloque un cartel con **PUEDO;** divida al grupo en pequeños grupos y pídales que discutan las siguientes preguntas durante quince minutos. Pida que seleccionen a un miembro del grupo para dar un resumen de las respuestas a todo el grupo.

   ¿Qué pueden hacer ustedes para protegerse contra el cáncer de la piel? ¿Y para proteger a sus hijos?

   ¿Cuándo se deben seguir estas indicaciones? ¿Por qué?

   ¿Si le aparece una roncha o mancha rara, qué piensan que va a pasar? ¿Qué deben hacer en este caso?

   ¿Cómo le contestarían a una persona que se burla porque están usando una gorra como de árabe, con camisa de manga larga?

¿Qué le dirían a un joven que dice que es más atractivo estando bronceado, o que quiere lucir sus músculos mientras trabaja?

5. Cuando hayan pasado 15 minutos de discusión, o antes si han terminado de discutir, reúna a todo el grupo y deje que los representantes de cada grupo presenten sus conclusiones. Dé la oportunidad a los miembros de los grupos para agregar algo que piensen hace falta o que les gustaría compartir.

6. Resuma la discusión presentando los mensajes claves y relacionándolos con los otros temas discutidos. Aclare que si hubiera cáncer y es detectado temprano, el tratamiento es corto y no tienen que perder tiempo o trabajo. Concluya con **PUEDO** -- Prótéjase Usted, Educación Da Oportunidad.

7. Responda a las preguntas y aclare cualquier duda.

8. Entregue las hojas informativas a los participantes, despídase y agradézcales su participación, escriba su nombre, dirección y teléfono donde pueden contactarle. Si hay refrigerios, ofrézcaselos.

IDEAS PARA EL CONSEJERO

- Registre la información que necesita sobre esta reunión y posible seguimiento.
- El video no puede presentar en 16 minutos todo lo que hay sobre cáncer y cáncer de la piel, pero va a provocar interés. A continuación se presentan algunas preguntas que pueden hacerle. Las respuestas siguen a la pregunta.

¿Qué es el cáncer?

El **cáncer** es una enfermedad que se caracteriza por un crecimiento anormal e incontrolable de células. Las células forman los tejidos del cuerpo y los órganos y son diferentes según el tejido u órgano. Las células se dividen normalmente de manera ordenada para crecer, reemplazar tejidos y cicatrizar heridas. Generalmente se habla de muchos tipos de cáncer porque se refieren al órgano que está afectado o por el tiempo que ha pasado. Las células cancerosas pueden trasladarse a otras partes del cuerpo por medio de la sangre y el sistema linfático.

¿Qué hace que aparezca un cáncer?

Hay **factores externos**, como sustancias químicas, la radiación y algunos virus y **factores internos** como la herencia, las condiciones immunológicas y las hormonas que pueden causar cáncer. Los factores externos y internos actúan conjuntamente para iniciar o promover el cáncer.

A los factores se les llaman "riesgos". Generalmente es muy difícil probar exactamente cuáles ocasionaron el cáncer en una persona.

Algunos tipos de cáncer se pueden prevenir, especialmente los que aparecen por factores externos. Por ejemplo, aproximadamente el 90 por ciento de los cánceres de la piel se pueden prevenir si nos protegemos de los rayos del sol. Tambien podemos prevenir el cáncer causado por fumar cigarrillos y por beber mucho alcohol, simplemente dejando el cigarrillo y el alcohol.

Uno también puede detectar al cáncer en etapa temprana haciéndose exámenes. Los exámenes pueden detectar cáncer de la mama, del cerviz, de la piel, de la próstata y otros, cuando aún es bastante temprano para que los tratamientos sean efectivos en controlarlos y detenerlos.

¿Por qué hay cáncer de la piel?

La piel es el tejido que cubre todo el cuerpo (se considera el órgano más grande) y nos defiende de los rayos del sol, del clima, químicos del ambiente, virus, bacterias, golpes y heridas. Hay partes del cuerpo que no protegemos y ésas son las que usualmente pueden dañarse, después de una gran cantidad o mucha exposición a los factores externos. Sin embargo, otras partes del cuerpo que hayan estado cubiertas también pueden tener cáncer.
La piel de los trabajadores de campo sufre más porque están expuestos todos los días y por muchas horas al sol (aún en días nublados) y al viento, polvo, pesticidas y abonos.

Cáncer de la piel

A todos nos puede dar cáncer de la piel, no importa que recibamos el sol por nuestro trabajo o por recreación. Quienes corren más riesgo son aquellas personas que no se cubren del sol y pasan mucho tiempo bajo el sol.

Los tipos más comunes de cáncer de la piel son las células basaloides y las células escamosas. El tipo más maligno se llama melanoma.

Algunos signos que pueden indicar cáncer de la piel son:

- cambios en tamaño o color de un lunar o de una mancha oscura;
- escamosidad, supurado, sangrado, o cambios en la apariencia de un golpe o protuberancia;
- el color (pigmentación) de un lunar o protuberancia que se extiende o esparce;
- cambios en sensación, picazón o dolor.

EL **ABCD** es una regla sencilla a seguir cuando se examina la piel para detectar señales peligrosas de melanoma:

A asimetría - un lado del lunar no es igual al otro;

B bordes irregulares - las orillas son ásperas, desiguales, dentadas, o borrosas;

C color - la pigmentación no es uniforme;

D diámetro - que es mayor de 6 milímetros (1/4 del pulgada).

Pesticidas

Los pesticidas también pueden enfermar a las personas y, a largo plazo, hasta causarles la muerte. Hay diversos estudios hechos con humanos en los Estados Unidos, Alemania, en países escandinavos y en Taiwán que indican:

1. existe una **acción colaborativa** entre algunos **pesticidas** (como las piridinas) y la **exposición al sol** que puede causar lesiones malignas y premalignas en la piel;
2. distintos pesticidas están asociados con diversos tipos de cáncer, entre ellos el melanoma de la piel y el linfoma de tipo no-Hodgkins;
3. existe relación directa entre el cáncer y el tiempo que uno mantiene contacto con el pesticida. Mientras más tardan en quitarse la ropa (o si vuelven a utilizar al día siguiente, sin lavarla) mayor es la posibilidad de contraer cáncer.

¡Usando ropa adecuada que nos cubra completamente nos protegemos del sol y de los pesticidas también!

Lociones Bloqueadoras de Sol ("Sunscreen/Sunblock")

Este tipo de lociones tienen sustancias que detienen el paso de algunos rayos solares dañinos a la piel. Mientras más alto el número SPF (factor de protección del sol), mayor la protección.

Hay varios problemas potenciales con estas lociones que debemos considerar, especialmente si nuestro trabajo requiere que estemos bajo el sol:

1. El precio de estas lociones es elevado para utilizarlas sobre el cuerpo entero a diario, varias veces al día. El precio varía según el número de SPF; mientras más alto el número, más costosa la loción.
2. Una loción de SPF menor de 15 no provee suficiente protección.
3. Estas lociones se "lavan" con el sudor de la piel y con el roce de la ropa. Por ello es necesario ponérselas varias veces al día.
4. La loción da la sensación de grasa o pegajosidad que incomoda a algunas personas.
5. Cualquier persona que usa un bloqueador de sol, debe leer cuidadosamente las instrucciones del envase y seguirlas al pie de la letra para estar protegido.

La mejor y más barata protección contra los rayos dañinos del sol y los pesticidas es usar ropa que cubre el cuerpo. Esta tiene que ser floja y de tejido apretado.

Algunos comentarios sobre el tipo de ropa que protege:

- Debemos cubrirnos toda parte expuesta: orejas, cuello, cara, hombros, pecho, espalda, brazos, manos, piernas, y pies. Por ello hay que usar:

  ✓ sombrero de ala ancha, o gorra como de árabe y de visera grande para cubrir orejas, cuello y cara
  ✓ camisa o blusa de cuello alto y manga larga
  ✓ pantalón largo
  ✓ zapatos cerrados
  ✓ guantes de algodón (si posible)

- Debemos tener la camisa abotonada.

- **Comentario**: "pero la ropa se moja y la camisa de manga larga me molesta".

  Respuesta: El sudor baja la temperatura del cuerpo. La ropa húmeda ayuda a refrescarle. Usar manga larga es sólo cosa de acostumbrarse. Es bueno usar la ropa floja.

BIBLIOGRAFÍA

Existe una enorme cantidad de información sobre cáncer que a veces parece contradictoria. Los resúmenes presentados son para la gente del campo de manera que no cause dudas o confusión y para que puedan seguir su estilo de vida tomando algunos cuidados para su propia protección. Esta información se basa en referencias científicas, algunas de las cuales se listan a continuación:

Hinds MW, Kolonel LN. "Cutaneous malignant melanoma in Hawaii - an update," *Western J. Med,* 138(1):50-54. 1983.

Hogan DJ, Lane P. "Dermatologic disorders in agriculture," *Occupational medicine: State of the art reviews*. Volume 1, No.2, 1986.

Jee SH, et al.. "Photodamage and skin cancer among paraquat workers," *Int. J. Dermatol.*, 34(7):466-9. 1995.

Krishnamurthy S. "The geography of non-ocular malignant melanoma in India: its association with latitude, ozone levels and UV light exposure," *Int. J. Cancer*, 51:169-172. 1992.

MedNews, National Cancer Institute. "Occupational Risk of Cancer from Pesticides: Farmer Studies," The CancerNet from the National Cancer Institute, 1996.

National Cancer Inst. *Skin cancers: Basal cell and squamous cell carcinomas. Research Report,* NIH Publication 91-2977, 1990.

Pathak DR, et al.. "Malignant melanoma of the skin in New Mexico 1969-1977," *Cancer*, 50(7):1441-1446, 1983.

Repetto R, Baliga SS. "Pesticide Exposure," *Pesticides and the Immune System: The Public Health Risks*, World Resources Institute, pp. 9-63, 1996.

US Dept. of Health and Human Services. "Death from melanoma - United States, 1973-1992," *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 44(17):337, 343-347.

Weinstock MA. "Epidemiology of melanoma," *Cancer Treatment and Research*, volume 65, 1993. 29-56 pp.

Zahm SH; Blair A. "Cancer among migrant and seasonal farmworkers: an epidemiologic review and research agenda," *Am. J. Industrial Med*, 24(0):70-83, 1993.

RECURSOS

1. National Institutes of Health, National Cancer Institute, 9000 Rockville Pike, Bethesda, MD 20892. **What you need to know about skin cancer**. NIH Pub. 94-1563.

2. American Cancer Society, 1-800-ACS-2345. **Broncéate ahora, paga después**. 86-20M-Rev.7/91-No.2625-LE.

3. American Academy of Dermatology, P.O. Box 4014, Schaumburg, IL 60168-4014. **Skin cancer, an undeclared epidemic**. PAM14-11/94.

☎ 1-800-4-CANCER The Cancer Information Service. Las llamadas son confidenciales y tienen personal que habla español. Pueden enviar publicaciones gratis.

☎ 1-800-813-HOPE The Cancer Care Counseling Line. Proveen apoyo psicológico gratis e inmediato a pacientes con cáncer y sus familiares.

GLOSARIO

Biopsia de piel	Pequeña muestra que se mira al microscopio para ver si tiene células cancerosas.
Cáncer	Enfermedad en la que hay un crecimiento incontrolable y anormal de células.
Hipersensibilidad	Estado de elevada respuesta a un antígeno (componente extraño al cuerpo).
Lesión	Daño a un tejido (por ej. piel) que hace que no tenga apariencia normal.
Linfoma	Es un tipo de cáncer que se produce en el sistema linfático.
Linfoma de tipo no-Hodgkins	Es un conjunto de cánceres en los que las células del sistema linfático crecen de forma anormal y descontrolada, produciendo demasiado tejido y tumores.
Malignidad	Cambios en las células que pueden indicar cáncer.
Melanoma	El tipo más maligno de cáncer de la piel.
Premaligno	Cambios celulares que indican que hay un cambio, pero **todavía** este cambio no se considera cáncer.
SPF	"Sun protection factor" -- factor protector solar en las lociones bloqueadoras. **No indica el número de horas** que uno puede estar bajo el sol.

NOTAS

Para mayor información sobre el cáncer, llame al Centro de Información Pública sobre Cáncer del Instituto Nacional del Cáncer, al siguiente número telefónico: 1-800-4-CANCER o 1-800-422-6237



Este folleto se diseñó para usarse con el video titulado "Protégete del Sol". Para mayor información sobre el video, escribir a PATH, 1990 M Street, N.W., Suite 700, Washington, D.C. 20036.